

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Bez piena produktiem
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301/1	Dārzeņu zupa_	1	200	2.11	3.08	13.33	92.23
-404	Cūkgaļas gulašs	1	80	7.86	11.85	5.09	158.74
(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)							
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-928	Tēja kumelīšu	1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				18.46	19.27	68.56	514.42
KOPĀ:		100%					
				18.46	19.27	68.56	514.42
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 97.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1.ned.1-4kl.Ziema,Bez piena produktiem
(44)****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	200	3.28	3.98	12.83	99.43
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Spec.piena mērce/ (Rīsu piens)	1	30	0.17	1.34	4.05	29.27
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.34	23.08	97.25	691.55
KOPĀ: 100%				22.34	23.08	97.25	691.55
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzerņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Bez piena produktiem
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-317/1	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu (Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)	1	200	9.03	5.86	17.34	159.48
-483	Ziemas dārzeņu ragū ar cūkgaļu	1	200	11.14	12.87	21.28	246.25
-144/1	Marinēts gurķis	1	70	0.35	0.00	2.10	9.80
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
-928	Tēja kumelīšu	1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
				21.71	18.91	55.51	481.19
KOPĀ:		100%		21.71	18.91	55.51	481.19
Pievienotais sāls 1.4 gramī		Dārzeņi 215.5 gramī					
Pievienotais cukurs 5 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Kartupeļi 135 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Bez piena produktiem
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.88	12.77	3.55	160.82
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	100	1.66	10.09	5.70	113.08
-842/1	Rupjmaizes krēms/ (Rīsu piens, Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	50	0.69	0.55	12.19	56.82
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				13.68	24.17	66.08	534.44
KOPĀ:		100%		13.68	24.17	66.08	534.44
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 118.6 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1.ned.1-4kl.Ziema,Bez piena produktiem
(44)****PIEKTDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa	1	200	3.77	4.04	11.26	93.80
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	1	80	7.43	9.89	5.34	140.32
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/	1	50	1.50	12.67	2.69	132.52
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Tēja kumelīšu	1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.51	28.46	73.35	620.22
KOPĀ: 100%				17.51	28.46	73.35	620.22
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 145 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				18.74	22.78	72.15	568.36
<u>KOPĀ:</u>				93.70	113.89	360.75	2841.82
Pievienotais sāls 6 grami		Dārzeņi 706.3 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 257 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 345 grami		Kartupeļi 425 grami		Siers, biezpiens 0 grami			